SYUKUR KEPADA ORANG TUA

Venerable Ajahn Sumedho

SYUKUR KEPADA ORANG TUA

oleh :

Venerable Ajahn Sumed-

Syukur Kepada Orang Tua

Judul Asli : Gratitude To Parents by Venerable Ajahn Sumedho
Alih Bahasa : Haryandi
Editor : Ir. Agus Santoso
Diterbitkan oleh :
Vidyasena Production Vihara Vidyaloka
Jl. Kenari Gg. Tanjung I No. 231
Telp. 0274 - 542919
Yogyakarta 55165

Cetakan Pertama, Juli 2005

Untuk Kalangan Sendiri

Prakata

Dengan 5 (lima) cara seseorang harus melayani orang tuanya:

Orang tua telah menyokongku, maka aku mesti menyokong mereka. Aku mesti membantu dan menjalankan tugas-tugas mereka. Aku mesti menjaga nama baik dan tradisi keluargaku. Aku mesti menjadikan diriku layak atas warisanku. Aku mesti membuat persembahan -- mendedikasikan kebajikan praktik Dhamma-ku kepada orangtua setelah mereka meninggal.

Sigalaka Sutta: Digha Nikaya 31.

Kata-kata Sang Buddha ini mengekspresikan ketaatan pada rasa setia dan syukur terhadap orang tua - sesuatu yang tentu dimiliki setiap orang yang jernih pikirannya. Bahwa hal demikian ini tidaklah selalu terjadi adalah refleksi menyedihkan dari kualitas orang tua kita atau sikap abai dari masyarakat ataupun individu kepada figur-figur (baca: orang-tua kita) yang seharusnya sangat berpengaruh ini. Bahkan kendati hingga sampai sudah dewasa pun kita sebenarnya masih kerap bereaksi menanggapi situasi-situasi dengan cara-cara yang masih dibawah bayang-bayang pengaruh orang tua -- yang bajik maupun yang buruk. Ini adalah area yang perlu dipelajari dan diselidiki.

Naskah berikut diedit dari ceramah yang diberikan Ajahn Sumedho di Amaravati, Oktober 1994, di hari tatkala komunitas Sri Lanka melakukan dedikasi buat mengenang orang tua. Ini berhubungan dengan mengembangkan perasaan yang

Syukur kepada Orang Tua

1

menyokong rasa taat kita kepada orang tua.

Amaravati lagi, - suatu hari yang istimewa, hari penuh berkah. Pagi ini banyak dari Anda berada di sini untuk memberi persembahan tradisional dan dedikasi khusus buat orang tua kita - mereka yang sudah meninggal maupun yang masih hidup. Di hari ini kita akan merenungkan *katannu kataveti*, istilah Pali untuk kata: bersyukur (*gratitude*).

SYUKUR adalah respon positif terhadap hidup; dalam mengembangkan *KATANNU*, **kita secara sengaja membawa ke dalam ruang-kesadaran tentang hal-hal baik yang terjadi pada kita dalam hidup ini.** Maka hari ini, terutama, kita mengingat kebajikan orang tua kita, dan merenungkannya. Kita tidak mengenang kesalahan yang pernah mereka perbuat; sebaliknya, dengan sengaja kita memang hanya mengenang kebaikan mereka, kasih yang telah ayah-ibu berikan untuk kita - bahkan meski pada beberapa kasus, kemurahan-hati barangkali tidak selalu tersedia di sepanjang waktu. Sekarang adalah satu hari dalam tahun ini untuk mengenang ayah-ibu dengan bersyukur dan mengingat kembali segala hal baik yang sudah mereka lakukan buat kita.

Hidup tanpa *katannu* adalah hidup tanpa keceriaan. Kalau kita tak punya apapun untuk disyukuri, hidup sungguh muram jadinya. **Cukup renungkanlah ini**. Kalau hidup terus-menerus hanya diisi dengan keluhan dan rengekan akan ketidakadilan serta kecurangan yang kita derita, kita tidak ingat hal-hal baik yang terjadi pada kita, dan bahkan jika kita hanya mengingat yang busuk-busuk saja - itu *mah* namanya: Depresi (!)...Ya memang ini bukanlah hal yang aneh di jaman sekarang. Ketika kita jatuh dalam depresi, kita tak bisa mengingat kebaikan apapun yang ada pada hidup. Ada sesuatu yang mampet di dalam benak dan tak terbayangkan bahwa kita akan bisa bahagia lagi: rasanya kesengsaraan ini bakal abadi selama-lamanya.

Di Sri Lanka, dan seantero Asia, *katannu kataveti* adalah suatu kebajikan yang sudah mengakar, kualitas yang sangat dihargai dan ditanamkan dalam masyarakat. -- Mampu menyokong dan memelihara orang tua kita adalah salah satu berkah terbesar di dalam hidup. Ini menarik bagi sebagian dari kita yang datang dari latar belakang budaya Barat, karena nilai-nilai di Barat agak sedikit berbeda.

Banyak dari kita di sini yang hidup berkelimpahan, namun kendati lahir di keadaan yang serba beruntung kita bisa cenderung menganggap seakan semua itu memang sudah semestinya begitu. Kita punya kemudahan-kemudahan dan keuntungan-keuntungan istimewa serta kehidupan yang jauh lebih baik daripada sebagian besar umat manusia di dunia yang bisa harapkan. Ada beragam hal buat disyukuri, begitu banyak hal untuk merasa *katannu* ketika kau hidup di tempat seperti Britania (Inggris).

Saya berpikir kembali ketika saya masih kecil, bagaimana orang tua mencurahkan hidup mereka buat merawat saya dan saudara perempuanku. Ketika masih muda, saya tidak menghargai ini sama sekali. Sebagai seorang bocah yang tumbuh di Amerika, kami sama sekali tidak menimbangnya, kami menganggap ayah dan ibu sebagai sesuatu yang sudah semestinya memang harus begitu. Dan kami tak bisa menyadari apa yang telah mereka korbankan, segala apa yang mesti mereka rela persembahkan demi untuk merawat kami. Hanya setelah kami sendiri kian dewasa dan sudah mengalami sendiri: mesti merelakan berbagai hal demi kebaikan anak-anak kami atau seseorang, barulah kami mulai bisa menghargai dan merasakan *katannu kataveti* kepada orang tua.

Saya ingat akan ayah. Beliau seorang seniman yang bercita-cita tinggi sebelum masa Depresi 1929. Kemudian di tahun ‘29 terjadi ambruknya Wall Street (*the Crash*) dan beliau beserta ibu kehilangan segalanya[1], sehingga beliau mesti bekerja sebagai penjual sepatu. Saya dan saudara perempuanku lahir di masa

[1] The Crash: “Ambruk” – runtuhnya harga-harga saham di Wall Street secara luar biasa di tahun 1929 ~ 32, yang segera diikuti masa Depresi dengan bertahun-tahun kesulitan ekonomi berkepanjangan. Perusahaan-perusahaan bangkrut dan bubar, pangan sulit, pengangguran meledak luar biasa, kemiskinan drastis meluas di Amerika Serikat [seperti ‘krisis moneter’ di Asia, hanya pada skala yang lebih dahsyat]. Masa itu disebut sebagai masa “Depresi Besar” (the Great Depression) – ed.

Depresi Besar, dan beliau harus menyokong kami [dalam situasi yang sangat sulit itu]. Kemudian Perang Dunia II dimulai, tetapi ayahku terlalu tua untuk mendaftar di kemiliteran; ayah ingin turut mendukung perjuangan perang itu, maka ia menjadi perakit kapal di New Seattle. Beliau bekerja di pabrik kapal. Ia tak menyukai tugas tersebut, tetapi itu adalah jalan terbaik baginya untuk bisa ikut membantu negara di Perang Dunia II.

Sehabis masa perang, ayah kembali ke bisnis sepatunya dan menjadi manajer di suatu toko eceran. Omong-omong dengannya belakangan setelah saya dewasa, saya mendapati bahwa sesungguhnya ia pun tak pernah benar-benar menyukai pekerjaan itu, tapi beliau merasa sudah terlalu tua buat mencari profesi lain. Dengan mengorbankan hal-hal yang harusnya lebih ia sukai itu [a.l.: profesi seni] sebenarnya adalah demi buat menyokong ibu, kakak, dan saya sendiri.

Saya punya pilihan yang jauh lebih banyak, kesempatan-kesempatan yang jauh lebih baik. Generasiku memiliki kemungkinan-kemungkinan yang begitu luas tersedia bagi kami sewaktu kami muda. Namun, orangtua saya tidak mendapat peluang-peluang serupa, generasi mereka harus bertanggung jawab atas hidupnya sendiri dan mulai bekerja sejak masih amat muda. Kedua orangtua saya sebenarnya berbakat tetapi mereka tidak memperoleh kesempatan buat berkembang lebih dari sekadar biasa-biasa saja dalam cara mencari nafkah.

Kala saya di universitas tahun 1950-an, mode yang populer waktu itu adalah belajar Psikologi. Di waktu itu trend-nya

adalah menyalahkan ibumu atas segala hal yang keliru dalam hidupmu [2]. Fokus-nya adalah kepada para ibu dan apa yang telah mereka lakukan yang menyebabkan AKU menderita sekarang. Aku sungguh tidak menyadarinya waktu itu bahwa penderitaan itu sebenarnya adalah hal yang sangat alamiah dalam hidup manusia. -- Tentu saja ibu saya memang tidak sempurna, beliau bukanlah makhluk yang tercerahkan sempurna ketika dia melahirkanku, jadi memang ada beberapa hal yang seharusnya dapat ia perbaiki. Tetapi secara umum, dedikasi, komitmen, kasih, dan kepedulian -- semua ada dalam dirinya, dan semuanya telah dicurahkan demi untuk membuat agar hidup ayah, saudara perempuanku, dan diriku sebaik dan sebahagia mungkin. **Ini adalah dedikasi** -- beliau hanya meminta sangat sedikit buat dirinya sendiri. Jadi ketika saya berpikir balik seperti ini, *katannu*, syukur, muncul di dalam hati saya untuk ibu dan ayah. Sekarang bahkan malah mustahil rasanya untuk bisa mengingat satu pun kesalahan mereka - suatu hal yang dulu biasa menjejali benakku ketika masih muda; kini semuanya [kesalahan-kesalahan orangtua] nampak begitu sepele, bahkan langka sekali saya bisa mengingatnya lagi.

Betapapun, kalau kita hanya terus saja larut bersama dengan kekuatan-kebiasaan dan pengkondisian (*the force of habit and conditioning*), kita ya bakal kira-kira tetap saja terjebak

---

[2] Kecenderungan popular psikoanalisis (Freudian dll.) di masa itu yang banyak menyoroti secara sempit bahwa problem-problem kejiwaan kita adalah oleh sebab trauma-trauma masa lalu/kecil kita [biasanya dianggap oleh karena perlakuan salah orang tua kita terhadap masa kecil kita] – ed.

dengan segala macam yang dijejalkan ke dalam kita -- dengan kebiasaan-kebiasaan [buruk] yang kita dapati sewaktu masih muda -- dan semua ini bisa menguasai seluruh kesadaran hidup kita sementara kita pun kian menua. Tetapi dengan semakin kita matang dan berkembang, kita menyadari bahwa kita dapat mengembangkan kecerdikan (*skillfulness*)[3] dalam cara kita berpikir tentang diri sendiri, dan dalam cara berpikir mengenai orang lain. Sang Buddha mendorong kita untuk: **mengingat kebaikan yang kita terima** -- oleh orang tua, oleh guru-guru, teman-teman, siapa saja; **dan kita menjalankan itu secara *sengaja*** -- **menumbuhkannya, membawanya pada ruang-kesadaran memang dengan *niat*** - bukan hanya membiarkannya terjadi secara kebetulan.

Ketika saya menjadi seorang bhikkhu di Thailand, saya sungguh beruntung bertemu seorang guru, Luang Por Chah[4] ,

---

[3] Skillfulness: diterjemahkan sebagai "kecerdikan" – maksudnya: 'pandai/bajik/trampil/bijak' dalam memandang hidup, bisa lebih cermat membedakan dan memahami hal-hal yang bakal membawa ke kesengsaraan dan mana yang akan membawa ke kebahagiaan yang sejati; kecerdasan-spiritual; mempunyai 'pandangan-Dharma-benar' – ed.

Syukur kepada GURU

2

yang menjadi pemicu terbitnya *katannu* dalam hidupku. Di saat itu saya berusia sekitar 33-an tahun dan harus kuakui, *katannu* belumlah menjadi bagian dari pengalaman hidupku. ***Saya masih sangat terobsesi dengan diri-ku sendiri, apa yang aku maui, apa yang aku pikir.*** Namun, setelah pelatihan sebagai bhikkhu selama beberapa tahun - kira-kira tahun ke-enam dari kehidupanku sebagai bhikkhu, s**aya mendapat pengalaman menyentuh membuka-mata-hati, suatu pengalaman yang amat-sangat *katannu kataveti.***

Saya telah menjadi umat Buddhis cukup lama sebelum berjumpa Luang Por Chah[4]. Saya tertarik pada Agama Buddha di usia 21, dan saya mempunyai minat serta keyakinan luar biasa terhadap Buddhadhamma -- demikian pula semangat untuk studi dan mempraktikkannya. Tetapi hal ini masihlah muncul dari rasa: *Saya* yang melakukannya, *Saya* yang sedang mempelajarinya,

---

[4] Luang Por Chah: panggilan hormat-akrab Ajahn Chah oleh murid-muridnya – ed.

Ini *saya* yang sedang berusaha mempraktikkannya. -- Tatkala saya menjadi bhikkhu masih ada dorongan yang dominan di benak saya; 'Aku mau menyingkirkan penderitaan, aku ingin tercerahkan (!)' -- Saya tidak banyak perduli mengenai orang lain, tentang orang tua saya, atau bahkan mengenai Luang Por Chah yang tinggal bersama saya pada saat itu. Waktu itu, yaa... memang senang juga bahwa dia telah banyak menolong saya (dan 'terima kasih'), tetapi hal itu bukanlah suatu rasa-syukur yang mendalam.

Ada keangkuhan di situ, ada rasa tinggi-hati yang tidak mengenakkan: Saya beranggapan bahwa hidup berhutang semuanya ini padaku. **Kita yang dibesarkan dalam kelas menengah (berkecukupan), kadang cenderung *tidak tahu-diri.*** Orang tua bekerja keras demi membuat hidup saya nyaman, namun saya berpikiran bahwa mereka seharusnya bekerja *lebih* keras lagi -- saya seharusnya berhak mendapatkan lebih daripada yang telah mereka berikan. Sekalipun ini bukanlah pemikiran yang disengaja, namun ada sikap-mental terselubung yang merasa bahwa: semuanya itu memang sudah Hak-ku; tidak ada salahnya untuk mendapatkan semua ini, orang memang mustinya memberikan buat saya -- ayah dan ibu sudah semestinya membuat hidup saya sebaik mungkin sesuai yang saya inginkan. - Jadi, dari cara pandang semacam itu maka [saya berpikiran bahwa]: adalah memang sudah jadi kewajiban Ajahn Chah untuk mengajar dan membimbing saya.

Terkadang ada rasa besar-kepala bahwa kehadiran saya ini merupakan berkah luar biasa dan asset berharga bagi vihara.

Kendati mungkin tidak sepenuhnya disadari, namun ketika saya mulai meng-kontemplasikan pelbagai hal dalam pikiran, saya bisa melihat perasaan congkak ini dan jadi sadar akan kekurangpekaan ini. Kita bisa jadi sangat tak-tahu-diri dengan mengaku bahwa hidup ini tidaklah sebaik, semakmur, seistimewa yang kita idam-idamkan; atau bisa juga berpikiran bahwa orang lain jauh lebih beruntung daripada kita.

Di Thailand, saya mempraktikkan hidup membiara dengan rajin dan tekad penuh. Setelah lima masa *vassa*[5] , seorang bhikkhu tak lagi dianggap seorang pemula (*samanera*), dan ia boleh berkelana sendiri. Saya merasa bahwa tinggal bersama seorang guru itu ya bagus juga *sih*, akan tetapi saya sedang ingin jalan sesuka hati dulu...-- Maka saya budal dari Thailand Timur-Laut menuju Thailand Tengah. Setelah habis masa *vassa*, saya berziarah ke India. Waktu itu tahun 1974, saya memutuskan pergi sebagai seorang bhikkhu *tudong*[6] -- yakni mengembara jalan-kaki dari satu tempat ke tempat lainnya sebagai bagian dari praktik saya sebagai seorang rahib. Seorang umat memberi saya

---

5 Vassa: Retret Musim Hujan tahunan untuk anggota Sangha, berkait dengan musim-penghujan di India Utara, dinamakan [masa] 'vassa'. Biarawan (monks) dan biarawati (nuns) menghitung umur mereka di dalam keanggotaan Sangha dengan jumlah masa vassa yang mereka penuhi. Setelah 5 masa vassa, tahap latihan pendahuluan umumnya bisa dianggap telah lengkap dan seseorang bisa dianggap mempunyai kemampuan untuk mulai belajar memutuskan sendiri tentang, misalnya: apakah seseorang hendak pergi atau tinggal dengan siapa atau komunitas mana.

6 Tudong: sebuah praktik mengembara dengan berjalan-kaki selama beberapa bulan setiap kalinya. Demikian ini lumayan lazim bagi biarawan [dan untuk jumlah tertentu yang lebih sedikit, bagi: biarawati] Tradisi Hutan di Thailand, Srilanka dan Inggris.

tiket dari Bangkok menuju Calcutta, dan jadilah saya di Calcutta dengan mangkok-rahib di tangan, berjubah dan - tanpa uang sepeser pun (karena memang tidak boleh memegang uang sebagai bagian dari *Vinaya*). Di Thailand, hal begitu tidak menjadi masalah, tapi di India mengembara kemana-mana dengan hanya berbekal mangkok *pindapatta* dan tanpa uang bisa jadi cukup mengerikan. Sebagaimana yang terjadi, lima bulan saya lewati di India sungguh merupakan suatu petualangan dan cukup banyak kenangan mengasyikkan waktu itu. Kehidupan seorang peminta-sedekah pernah bisa berlangsung di India. Dari semua negeri, di Indialah hal itu memang mestinya bisa jalan, karena di situlah tempat dimana Sang Buddha pernah hidup dan membabarkan ajaran-Nya.

Pada saat itulah saya mulai teringat akan Luang Por Chah. Hati saya mulai mengenali kebaikan yang beliau limpahkan. Ia telah menerima saya sebagai murid, menjaga saya, memberi perhatian, mengajar dan menolong saya dengan segala cara. **Dan ada keteladanan-nya.** Jika Anda hendak menjadi bhikkhu, Anda bakal ingin seperti dia. Ia adalah manusia seutuh-utuhnya, seseorang yang menjadi inspirasi bagi saya. S**eseorang yang ingin saya teladani, ingin saya tiru - menjadi orang seperti dia itulah yang kuinginkan dalam hidup**, dan harus saya akui: tidak terlalu banyak ada orang dimana saya punya perasaan seperti itu terhadapnya. -- Di Amerika, tokoh-tokoh panutan [bagi laki-laki] yang ada tidaklah terlalu menarik bagi saya; John Wayne[7] atau Presiden Eisenhower[8] atau Presiden Richard Nixon bukanlah jenis manusia yang ingin saya tiru. Bintang Film dan

Atlet memang lumayan menarik, namun tidak seorang pun yang menginspirasi hidup saya.

Tapi Di Thailand, saya menemukan Bhikkhu ini. Perawakannya sangat kecil, saya jauh lebih tinggi darinya. Saat kami bersama, terkadang ia mengejutkan saya oleh karena *perbawa* kehadirannya yang begitu terasa. Meski badannya kecil, ia selalu tampak lebih besar dari diri saya. Menarik sekali, aura dan energi dari tubuhnya yang kecil -- saya tidak pernah menganggapnya sebagai orang-kecil, tapi saya menganggap beliau sebagai seseorang yang sangat besar, dan ini dikarenakan kebaikan-hati(*metta*)nya yang luar biasa dalam hidupnya. Beliau adalah seseorang dengan *metta* yang luar-biasa.

Perasaan akan dia yang seperti inilah yang membuat orang-orang tertarik padanya; Ajahn Chah itu bagaikan magnet yang membuat Anda ingin dekat dengannya. Begitulah, hingga saya suka mendatangi pondok-*kuti*-nya di petang hari, atau kapan pun memungkinkan. Setiap ada kesempatan, ingin saya lewati di sekitar dirinya. Dan saya dapati, ya begitulah kebanyakan orang cenderung bersikap seperti itu terhadapnya. Ajahn Chan mempunyai banyak sekali pengikut di Thailand, baik orang Thai maupun Barat - ini karena praktik *metta*-nya. Pernah saya menanyai beliau, apa yang dimilikinya hingga menarik orang

---

[7] John Wayne: bintang film cowboy, tokoh hero Hollywood yang popular sebelum tahun 70-an – ed.

[8] Presiden Eisenhower: pahlawan Amerika pada Perang Dunia II – ed.

datang kepadanya. Ia hanya berkata, “Saya menyebutnya magnet saya”. Ajahn Chah adalah pribadi yang sangat mempesona; berjiwa muda, cerah-ceria, sehingga banyak dikerumuni orang dari strata sosial apapun. Dia menggunakan magnet ini untuk menarik orang sehingga ia dapat mengajarkan Dhamma kepada mereka. **Demikianlah ia memanfaatkan kharisma yang dimilikinya: bukan untuk memuaskan ego-nya sendiri, melainkan untuk menolong orang.**

Saya bersyukur sekali Ajahn Chah melakukan semua ini, menjalani hidupnya dengan melayani orang-orang awam maupun bhikkhu rewel seperti aku -- kudu menampung kami semua yang tiada habis-habisnya suka menimbulkan masalah. *Kami ini begitu ter-obsesi dengan diri-kami-sendiri, dengan pelbagai hasrat, kebimbang-raguan, opini-opini, dan pandangan-pandangan kami sendiri*. Siang-malam dikerumuni oleh orang-orang yang menjengkelkan tak henti-henti, sungguh membutuhkan metta tulen, dan Ajahn Chah melakukan semua itu dengan enteng. - Sebenarnya ia bisa saja menyingkir ke tempat yang nyaman dan menjalani hidup yang tenang. Ya begitulah yang ingin saya lakukan pada saat itu. **Aku maunya**: segera mencapai pencerahan, sehingga aku bisa menjalani hidup yang nyaman, tenteram-damai dan bahagia di suatu tempat yang tenang dan menyenangkan. **Aku maunya**: setiap orang di dalam Vihara selalu rukun, beres, harmonis, cocok satu sama lain, dan akur dengan saya sehingga tidak ada konflik ataupun perselisihan ⍰..... Tetapi nyatanya di vihara Thailand selalu terdapat banyak masalah dan ketidak-beresan. *Vinaya Pitaka* (Kitab Peraturan Disiplin yang

Sang Buddha berikan untuk para bhikkhu) mempunyai banyak cerita yang melatarbelakangi bagaimana perilaku bhikkhu jaman dahulu itu sehingga Sang Buddha menyusun aturan-disiplin ini sebagai pedoman. Beberapa peraturan itu bahkan mengurusi hal-hal mengerikan yang mungkin dilakukan oleh para bhikkhu. Beberapa bhikkhu di sekitar Sang Buddha ada yang berperilaku buruk sekali.

Lord Buddha, sesaat setelah pencerahanNya, pemikiran pertama yang terlintas pada beliau adalah: bahwa Dhamma ini sangat terlalu dalam, tiada seorang pun yang bakal paham -- sehingga percuma sajalah untuk mengajarkannya. Lebih lanjut, menurut kisahnya, seorang dewa Brahma datang menghadap dan meminta, “Mohon Sang Tathagata, demi kesejahteraan dan belas kasih buat mereka yang sedikit saja debu di matanya, tolong ajarkanlah Dhamma.” -- Dengan kemampuan batinnya, Sang Buddha merenungkan siapakah yang mampu mengerti Ajarannya. Beliau teringat kepada bekas guru-guruNya, tetapi dengan kemampuannya, Beliau tahu bahwa mereka semua telah meninggal. Kemudian beliau ingat pada kelima teman yang pernah bersama-sama melakukan pertapaan, yang telah meninggalkannya. Dengan belas-kasih, Beliau berangkat mencari kelima temannya itu dan membabar Ajaran yang brilian: Empat Kebenaran Mulia. - Jadi, hal demikian ini menimbulkan pada saya rasa *katannu kataveti* kepada Sang Buddha. Sungguh mengagumkan sekali: disinilah saya -- orang ini, sekarang, pada abad 20 -- berkesempatan mendengarkan Dhamma, dan Ajaran suci ini masih eksis hingga kini.

Juga, dengan mempunyai guru manusia-hidup-sungguhan seperti Ajahn Chah adalah lain sekali dibanding dengan harus memuja nabi yang hidup 2500 tahun silam - lagian beliau memang mewarisi silsilah Ajaran langsung bersumber dari Sang Buddha sendiri. Barangkali, oleh karena mengunjungi tempat-tempat suci Buddhis, rasa *katannu kataveti* pun mulai tumbuh begitu kuat dalam diri saya di India. -- Melihat semua ini, dan kemudian mengenang Luang Por Chah di Thailand, saya jadi ingat betapa dalam benak ini dulu saya berpikir: "Lima tahun sudah kutempuh, sekarang aku mau pergi. Aku mau sedikit berpetualang, melakukan apa yang kumau -- lepas dari pengawasan si tua itu." -- Saya baru menyadari bahwa sebenarnya: saya telah lari. Waktu itu banyak sekali orang Barat berdatangan ke biara kita di Thailand, dan saya tidak ingin direcoki oleh mereka. Aku *ogah* kalau harus mengajar dan menerjemahkan bagi mereka. Pokoknya: saya hanya ingin hidup sendiri dan *emoh* dirusuhi manusia-manusia itu. Jadi, motivasi kepergian saya sangatlah egois. Puncaknya adalah: saya tinggalkan Luang Por Chah sendiri bersama semua bule-bule yang sama sekali tidak becus bahasa Thai itu. Waktu itu, sayalah satu-satunya orang yang bisa menerjemahkan ajaran ke orang Barat [berhubung Luang Por Chah tidak bisa berbahasa Inggris].

Sewaktu merasakan *katannu kataveti* ini, rasanya ingin saya segera balik ke Thailand dan mempersembahkan segalanya ke Ajahn Chah. Yaaa, bagaimana lagi kita bisa membalas jasa

kebajikan guru seperti beliau? ….Saya tak punya duit sepeser pun, dan tentu saja bagaimanapun juga memang bukan hal itu yang beliau minati. Kemudian saya sadar, satu-satunya cara agar membuat beliau *happy* adalah cuma dengan menjadi seorang bhikkhu yang baik dan kembali ke Thailand serta memberi bantuan sepenuhnya -- saya bertekad: apapun yang bakal ia perintahkan, pasti akan saya laksanakan. Dengan ketetapan hati ini, saya lalu pulang setelah lima bulan di India dan mempersembahkan diri ini kepada guru saya. Itu adalah persembahan yang penuh kegembiraan, tiada keluh-kesah, karena semuanya terbit dari *katannu* -- rasa syukur dan terima-kasih atas segala kebaikan yang telah saya terima...

Semenjak saat itu, saya dapati bahwa: justru meditasi saya mulai berkembang maju (!). -- KE-AKU-AN **keras itu telah hancur dalam diri saya**: "Aku" yang mau memperoleh sesuatu, hasrat-ku yang haus akan keharmonisan, aku dan desakan hasrat-ku untuk berpraktik dan untuk memiliki hidup yang penuh kedamaian, aku yang *emoh* dibebani tanggung-jawab apapun tapi maunya cuma mengurus urusan-ku sendiri saja...[9] -- Tatkala saya melepas semuanya itu, segala sesuatunya justru jadi terlihat beres -- selaras. Apa yang dulunya sulit, seperti mengkonsentrasikan pikiran, jadi lebih mudah, dan hidup rasanya jadi jauh lebih ringan

[9] "That hard selfishness cracked in me: Me trying to get something, my desire for harmony, me and my desire to practice and to have a peaceful life, me not wanting to be responsible for anything but just to do my own thing". Penggunaan kata "me" (aku) maksudnya untuk mempertegas: obsesi akan "me, me, me…" atau "aku, aku, aku,…" berikut segala urusan yang ditumpangi beban "-ku, -ku, " dan segala manifestai yang lebih subtil dan terselubungnya – ed.

serta ceria. Saya mulai menikmati kehidupan membiara. Tidak lagi duduk-duduk sembari terus berpikir, “Kamu mengganggu ketentraman-ku; Saya tidak suka vihara ini -- saya mau cari yang lain,” seperti kebiasaan saya dulu. Juga saya tak lagi merasa sedengki dulu, “Bhikkhu ini *ngerusuhi* latihan-ku saja, saya tidak betah di sini,” dan seterusnya. -- Semua gerutuan ini biasanya kerap menjadi penghalang bagi latihan [meditasi] saya, namun sekarang tiba-tiba semuanya, dan berikut segala apa yang terjadi di biara tak lagi menjadi topik-penting bagiku...

Bahkan saya punya ide bahwa bilamana saya pulang besok, saya akan minta ke Ajahn Chah mengirim saya ke vihara yang tidak ada bhikkhu mau pergi ke sana, seperti sebuah biara cabang yang di perbatasan Kamboja. Vihara itu dinamai Wat Bahn Suan Kluey, “Vihara Desa Kebun Pisang.” -- Letaknya jauh di hutan pedalaman, tak ada jalan bagus ke sana, merupakan kawasan Thailand yang sangat terbelakang, penduduknya miskin sekali. Iklim amat panas di sana, pohon-pohonnya lebih rendah dari saya dan saya pun tidak melihat ada banyak pohon pisang di sana! Rasanya bakal jadi seperti dibuang ke Siberia. Jadi sekembali ke Thailand, saya memohon Ajahn Chah untuk mengirim saya ke sana.

Tetapi ternyata tidak; beliau malah menganjurkan saya ke Bahn Bung Wai, sebuah dusun berjarak 6 kilometer dari biara induk kami. Maka pada tahun 1975 kami mendirikan **Wat Pah Nanachat**, ‘Vihara Hutan Internasional’ di dekat desa ini. Sebelum kami ke sana, lahan tersebut sebenarnya adalah

untuk tempat-mayat, kawasan pembakaran jenasah bagi desa tersebut, dan di percaya bahwa hutan itu banyak hantunya. Jadi orang-orang desa acapkali datang ke vihara dan bertanya-tanya, “Apa semuanya baik-baik saja?” -- Mulanya kami sungguh tidak menyadari makna tempat tersebut bagi para penduduk desa. Belakangan saya baru mendusin bahwa saya ini sedang tinggal di titik tepat di mana setan paling sangar dari hutan tersebut seharusnya tinggal ...Maka sang Sesepuh Desa pun kemudian juga sering datang dan bertanya-tanya, "Apakah Anda bisa tidur nyenyak? Melihat sesuatu yang menarik?" - Sebenarnya saya sama sekali tidak melihat apapun, hantu-hantu itu tidak mengusik saya. Tapi pengalaman tersebut sungguh membantu memperkokoh kehidupan saya sebagai seorang bhikkhu, dan semuanya itu oleh karena *katannu*.

Maka, tibalah saya di Inggris pada tahun 1977. Manakala Luang Por Chah menyuruh saya ke sini, saya bertekad untuk melaksanakannya habis-habisan, saya tidak mau lagi sekadar terombang-ambing menuruti perasaan-perasaan dan suasana-hati saya sendiri -- sebab pada tahun pertamanya [di sini] memang saya sungguh merasa kacau, dan saya sempat putus-asa siap angkat koper balik ke Thailand. Tetapi oleh karena rasa-syukur (*gratitude*) ini, saya tak ingin cuma menuruti kecengengan personalku -- hal ini memberi saya rasa tanggung-jawab yang kuat, rasa ikhlas melayani, tanpa harus menjadi berat terbebani. *Katannu* sebenarnya berarti bahwa saya tidak berdiam di sini sekedar semata-mata oleh karena tugas -- yang akan membuat hidup terasa kurang nyaman -- melainkan karena memang

bersedia berkorban dan rela melayani sesama. Ini sungguh sesuatu yang membahagiakan. Maka kita dapat merasakan *katannu* terhadap guru-guru kita seperti Luang Por Chah pula.

Ini mengingatkan saya pada satu cerita menarik [di bab] berikut ini...

Bhikkhu yang telah membawa saya kepada Luang Por Chah seumuran dengan saya. Seorang mantan Angkatan-Laut Thai, sedang saya adalah mantan Angkatan-Laut Amerika selama Perang Korea. Ia dapat berbahasa Inggris pasaran, pernah

Riang, Tahu Diri, Berterima Kasih

3

menjalani *tudong* -- mengembara dari provinsi Ubon, tempat Ajahn Chah tinggal, hingga sampai ke Nong Khai dimana saya berada. Waktu itu saya baru menjadi seorang calon-bhikkhu dan dialah bhikkhu Thai pertama yang saya jumpai dapat berbahasa Inggris; maka saya senang sekali ada seseorang yang bisa saya ajak omong. Ia juga seorang bhikkhu yang *strict* (ketat), memegang teguh *Vinaya*. Ia makan dari mangkok-sedekahnya dan mengenakan jubah coklat-tua tradisi-bhikkhu-hutan, sementara di vihara tempat saya tinggal, para bhikkhu mengenakan jubah berwarna oranye. Dia benar-benar mengesankan layaknya seorang yang patut dicontoh. Dia menyarankan agar saya mesti pergi dan tinggal bersama Ajahn Chah. Maka setelah menerima penahbisan kebhikhuan, penahbis saya mengijinkan saya pergi bersama rahib itu buat tinggal di biara Ajahn Chah. -- Tetapi di jalan saya mulai kesal dan muak dengan bhikkhu ini - yang ternyata menjadi sebuah rasa ngilu di tengkuk. Ia begitu cerewet mengecam pelbagai hal dan mengutuki bhikkhu-bhikkhu lain, mengatakan bahwa kitalah yang paling hebat. Saya tidak tahan menghadapi arogansi dan kecongkakannya yang luar biasa, dan

saya mulai khawatir: jangan-jangan Ajahn Chah itu juga jenis orang seperti rekan saya ini. Saya bertanya-tanya dalam hati apa yang bakal saya jumpai nanti...

Ketika kami tiba di Wat Pah Pong, saya sangat lega mendapati bahwa Ajahn Chah ternyata bukanlah jenis orang seperti itu. Tahun berikutnya, bhikkhu rekan saya tadi -- namanya adalah Sommai -- lepas-jubah [keluar dari kebhikhhuan] dan menjadi pecandu tuak. Satu-satunya hal yang bisa menghindarkannya dari alkohol sebenarnya adalah ya hidup-membiaranya itu, namun kini ia malah terjebak dengan alkohol dan jadi orang-rusak -- reputasinya amat buruk di provinsi Ubon. Ia merupakan sampah masyarakat, brengsek sekali, saya jijik dan muak dengannya.

Suatu petang saya membicarakan hal ini dengan Ajahn Chah, beliau berkata: "Kamu harus selalu mempunyai *katannu* terhadap Sommai, karena dia telah membawamu ke sini. Tidak peduli sebusuk apapun, betapa rusaknya ia kini, kamu musti selalu memperlakukan Sommai sebagai guru yang bijak dan memperlihatkan rasa syukurmu kepadanya. *Kamu mungkin adalah salah satu hal terbaik yang pernah ia alami dalam hidupnya, sesuatu yang dapat ia banggakan*; jika kamu bisa terus mengingatkan dia akan hal ini - tentu saja dengan cara yang baik, bukan malah mengintimidasinya -- maka mungkin ia bersedia berubah suatu waktu nanti..." -- Luang Por Chah mendorong saya untuk menjumpai Sommai, berbicara lembut dan menunjukkan terima kasih kepadanya karena telah membawa saya pada Ajahn Chah...-- Itu sungguh sesuatu yang indah untuk dilakukan. - Sebenarnya gampang saja saya bisa

merendahkannya dengan berkata, "Kamu itu payah! Dulu kamu suka mengkritik bhikkhu lain dan menganggap bahwa kamu bhikkhu yang paling baik, tapi lihatlah keadaanmu sekarang." - Kita bisa marah dan kecewa terhadap seseorang karena ia tidak hidup sesuai dengan pengharapan kita. Tapi apa yang dikatakan Luang Por Chah adalah: "Jangan begitu, itu tidak berguna dan merugikan, tapi lakukanlah sesuatu yang indah dari belas kasihmu." -- Saya melihat Sommai pada awal tahun itu, brengsek -- seperti biasanya; saya tidak melihat ada perubahan pada dirinya. Namun, setiap kali ia memandang saya, nampaknya seperti ada efek yang baik dalam dirinya. Mungkin ingat bahwa dialah orang yang berjasa membuat diri saya datang tinggal bersama Luang Por Chah - dan itu adalah sumber bagi sedikit momen membahagiakan dalam hidupnya. Rasanya senang bisa mempersembahkan beberapa momen membahagiakan kepada seseorang yang hidupnya sangat tidak-berbahagia.....

Mirip pula, saya teringat pada guru-guru yang tidak sempat saya kenal secara pribadi, misalnya seperti: Alan Watts, penulis buku *'The Way of Zen'*, salah satu buku yang saya baca di awal-awal perkenalanku dengan Buddhisme. Buku itu amat mempengaruhi saya. Mendapatkan buku tentang Buddhadhamma untuk dibaca sungguh menyenangkan waktu itu, dan saya suka membacanya berulang-ulang. Namun belakangan, saya dengar pribadinya merosot mundur. Saya memang *jadi* berjumpa dengannya, ketika mengikuti kuliahnya di San Fransisco; tapi kendati ia memang seorang pembicara yang terampil -- waktu itu saya masih sedang dalam fase kritis [masa muda yang gemar mencela]

- jadi, bagi saya, dia tidaklah cukup bagus.

Sekarang saya mengenangnya kembali, dan merasa *katannu* kepada orang-orang seperti Alan Watts, para penulis dan guru-guru yang telah berjasa menyemangati dan membantu saya di masa ketika saya sedang membutuhkannya. Segala apa yang mereka lakukan di kemudian harinya, atau apakah mereka *ngelakoni* hidup sesuai dengan standar harapan-harapan saya, adalah tidak begitu penting lagi. Memiliki kualitas *metta* dan *katannu* adalah tentang bersikap: untuk **tidak** kritis[10] , tidak memendam kesumat, ataupun gemar mengunyah dan menimang-nimang keburukan orang lain; ini adalah **kemampuan** untuk memilih dan mengingat hal baik yang mereka perbuat.

Dengan hari seperti ini, dimana kita secara sengaja mengenang akan orang tua kita dengan penuh syukur dan terima kasih, adalah suatu cara untuk membawa kebahagiaan dan energi positif ke dalam hidup kita. Pagi ini, melalui pengambilan Lima Sila (*Pancasila*) dan menghaturkan persembahan makan kepada Sangha sebagai cara mengenang orang-tua kita dengan penuh syukur - ini sungguh suatu sikap yang elok.

Pada saat-saat seperti ini, kita mestinya juga perlu mengekspresikan *katannu* kepada Negeri ini, karena kita

---

[10] Kritis (critical) di sini bermakna negatif: suka mencela, tanpa sadar suka mencari-cari sisi-buruk orang lain, gemar menyoroti kekurangan pihak lain, rewel dlsb.; tidak perspektif, tidak bisa menghargai sisi-baik & buruk secara berimbang – ed.

biasanya cenderung menganggap bahwa segala kenyamanan yang kita nikmati sebagai “memang sudah seharusnya begitu” (*take this for granted*). Tetapi sebaliknya, kita bisa merenung akan segala kenikmatan, pelbagai hal baik yang tersedia bagi kita oleh negara dan masyarakat -- bukannya malah selalu membesar-besarkan hal-hal yang tidak beres atau yang tak kita sukai. *Katannu* memberi kita kesempatan untuk membawa ke dalam ruang-kesadaran semua hal positif sehubungan dengan hidup di Inggris. Kita musti mengembangkan *katannu*, kendati gaya berpikir model sekarang ini condong tidak mendukung hal semacam itu. Ini bukanlah patriotisme buta atau arogansi kebangsaan, melainkan suatu sikap menghargai dan ungkapan rasa terima kasih atas kesempatan dan keberuntungan yang kita peroleh dalam hidup di masyarakat [Inggris] ini. -- Cara berpikir demikian akan menambah kualitas keceriaan dalam hidup, daripada terus mikir-mikir bahwa negara dan masyarakat berhutang segalanya kepada kita: “Saya berhak memperoleh lebih; mereka tidak melakukan cukup [baik] untuk saya” -- Model berpikir begitu itu datang dari ‘mental sejahtera’, bukan? Meskipun berterima kasih kepada Negara Kesejahteraan[11] , kita juga menjumpai bahwa hal ini bisa mengembang-biakkan mental-mental penggerutu, model mental tidak-tahu-diuntung yang menganggap bahwa semuanya memang sudah menjadi hak kita.

Saya pertama kali melihat hal semacam ini sewaktu saya bertugas di Angkatan Laut Amerika di kapal perlengkapan yang mengunjungi basis-basis militer antara Jepang dan Philipina. Saya menyukai tugas kelautan, berada di laut lepas, dan

menikmati pekerjaan di bagian *supply* kapal. Saya amat terpukau oleh Asia, dan saya punya kesempatan untuk mengunjungi Jepang, Hongkong dan Philipina. Saya ingat waktu pertama kali ke Hongkong tahun 1955, kapal melaju masuk ke pelabuhan dan rasanya bersemangat untuk segera menyusuri kotanya. Saya berusaha mengajak kawan untuk ikut jalan-jalan, namun semua selalu bilang, “Uhh, saya tidak suka Hongkong”. Jadi, di situlah saya yang sedang sangat antusias, namun tiada seorang pun yang bersedia menemani. Sedang orang-orang yang mau pergi hanyalah mereka yang dolan ke tempat pelacuran dan bar-bar - ya cuma yang *begituan*-lah yang mereka saksikan tentang Hongkong. Sikap mental yang negatif bukan? Tentara Amerika pada masa-masa itu memang agak dogol. Pokoknya: kalau bukan Des Moines, Iowa, tidak ada yang bagus. Mereka tak bisa menikmati keindahan negeri-negeri asing, mereka hanya melihat itu semua pokoknya lain dengan yang ada di Des Moines, Iowa, atau Birmingham, Alabama.

Saya menghabiskan waktu empat tahun di Angkatan Laut, dan selama masa itu yang ada cuma omelan-omelan yang tidak habis-habisnya. “Keluh-kesah”, mereka menyebutnya demikian, -- dan mereka menggunakan istilah lain juga, yang lebih baik tidak saya pakai! Kita mengomel tentang semua hal.

---

[11] Welfare State: sistem-negara yang di mana kesejahteraan masyarakatnya ditanggung oleh negara, seperti; jaminan-sosial, kesehatan, pendidikan, kesehatan-perumahan, kondisi pekerjaan, adalah menjadi tanggung-jawab pemerintah; negara-negara Eropa, terutama yang berbentuk sosial-demokrat, banyak menerapkan sistem ini – ed.

Padahal sebenarnya kita mendapat beragam keuntungan dalam kemiliteran -- seperti misal: kesempatan pendidikan. Saya kuliah 4 tahun di universitas dari beasiswa di kemiliteran, dan masih banyak hal lain lagi yang amat saya syukuri hingga saat ini. Namun mental umumnya waktu itu adalah: berusaha memeras sebanyak mungkin dari sistem yang ada [baca: kemiliteran], memanfaatkan untuk kepentingan pribadi; mengeluhkan segala sesuatunya dan lari menghindar tanggung-jawab. Sekalipun yang dilakukan adalah tak bermoral,atau bahkan ilegal, semua itu Oke saja - asal anda tidak tertangkap. Ya beginilah yang terjadi -- hidup di masyarakat [makmur] dimana semua telah disediakan untuk kita. Hidup kita sudah sangat terjamin, namun sikapnya *toh* masih selalu, “Kasih saya, kasih saya, kasih saya” atau “Apa yang bisa saya ambil?” -- Alhasil terciptalah masyarakat yang begitu buruk, setiap orang selalu mengeluh dan menuntut tanpa habis-habisnya.

Jadi…hari ini kita kembangkan *katannu*. Janganlah berpikir bahwa ini adalah sekedar hari untuk bersikap sentimentil (cengeng). *Katannu* adalah latihan yang perlu dikembangkan terus-menerus dalam hidup sehari-hari; praktik demikian bakal membuka mata hati serta membawa riang dan suka-cita dalam pengalaman manusiawi kita. Kita butuh keceriaan ini, sesuatu yang menyuburkan batin dan esensial bagi pertumbuhan spiritual kita. Riang (joy) adalah salah satu faktor pencerahan. Hidup tanpa keceriaan sungguhlah suram - kelabu, membosankan, dan menekan. Marilah mulai hari ini kita jadikan hidup penuh dengan ke-sukacita-an….

Penanya:

Bagaimana seorang yang punya banyak amarah terhadap orang tuanya dapat (mengembangkan) syukur kepada mereka?

Ajahn Sumedho:

Ini bukan suatu masalah luar biasa; saya paham: pengajaran *metta* yang terlalu sentimentil awalnya bisa justru menambah amarah. Saya ingat seorang wanita di salah satu retret kami, setiap ia berusaha melimpahkan *metta*

4 Praktik Metta

kepada orangtuanya, ia menjadi berang. Kemudian ia merasa sangat bersalah (*guilty*) karena tidak dapat memaafkan dan mengembangkan cinta-kasih kepada ibunya. Setiap teringat akan ibunya itu, yang ada hanyalah kegusaran. Ini karena dia hanya menggunakan intelektualnya saja; ia memang mau melakukan praktik *metta*, namun secara emosi yang dihayati adalah segala yang justru berlawanan.

Penting bagi kita untuk melihat konflik yang terjadi antara intelek dan emosi. Kita tahu di dalam pikiran, bahwa kita seharusnya memaafkan musuh dan mencintai orang tua, namun hati ini merasa, “Saya tidak bakalan memaafkan mereka atas apa yang telah mereka perbuat”. Dengan demikian kita menjadi gusar atau benci, atau kita malah masuk ke dalam **perangkap rasionalisasi**[12] : “Oleh karena orang tua saya memang brengsek, tidak penyayang, sangat kasar, mereka telah membuatku amat menderita sehingga [wajarlah] saya tidak bisa memaafkan atau melupakannya,” atau bisa juga malah, “Ada yang salah dengan diriku, saya orang kejam karena tidak dapat memaafkan. Andai

saya orang yang baik tentunya saya akan bisa mengampuni mereka, maka dari itu saya pastilah orang yang jahat." -- Terjadi pertentangan antara intelek dengan emosi kita. Bila kita tidak pahami konflik ini, kita akan bingung; kita memang tahu bagaimana *seharusnya* sikap-batin kita, namun kita tidak bisa benar-benar merasakannya demikian.

Dengan intelek kita dapat saja membayangkan bagaimana yang seharusnya, bagaimana yang ideal; kita bisa menciptakan citra-citra dan persepsi yang bagus di dalam pikiran. Tetapi emosi itu sifatnya tidak rasional. Ia sifatnya adalah perasaan yang tidak berjalan bareng dengan apa yang rasionil, logis, ataupun masuk-akal - sehingga, pada level emosi: kita harus benar-benar memahami bagaimana sesungguhnya kita me-*rasa*. **Saya mendapati bahwa: akan sangatlah membantu [bermanfaat] jika kita mempunyai *metta* terhadap perasaan kita sendiri.** Jadi, ketika kita me-rasa bahwa orang tua kita buruk dan tak sayang kepada kita, kita boleh mengembangkan *metta* **terhadap perasaan di hati kita sendiri ini**; jangan menghakiminya, tetapi justru penuh kesabaran terhadap perasaan [marah, benci] tersebut - melihat bahwa: demikian inilah rasanya [marah, benci], dan kemudian menerima dengan rela perasaan tersebut. Barulah kemudian terbuka jalan buat menyelesaikan perasaan [marah, benci] ini. Tetapi kalau malah terjebak dalam pertempuran antara persepsi logika dengan

---

[12] Rasionalisasi: mencari-cari alasan 'logis' untuk pembenaran-diri, untuk menghibur-diri dengan mengesahkan kesalahan yang sudah terjadi – ed.

respon emosional kita, ini bisa jadi sangat membingungkan.

Begitu saya mulai ***menerima*** perasaan-perasaan negatif (di dalam diri), bukannya menekan atau menolaknya, saya justru jadi bisa menyelesaikannya. Ketika kita memecahkan sesuatu dengan penuh kesadaran (*mindfulness*), maka kita bakal bisa membiarkannya berlalu dan membebaskan diri kita dari Kuasa hal tersebut -- BUKAN dengan menyangkal ataupun menolak, tetapi dengan memahami dan menerima perasaan negatif tertentu itu. Penyelesaian dari konflik semacam itu akan membawa kita pada perenungan apakah hidup itu sesungguhnya.

AYAH saya meninggal kira-kira enam tahun yang lalu; usianya 90 tahun, dan beliau tidak pernah menunjukkan cinta ataupun perasaan positif lainnya kepada saya. Sehingga sejak masih kanak-kanak, saya punya perasaan bahwa ia tidak menyukai saya. Perasaan ini saya bawa hingga hampir di sepanjang hidup. Saya tidak pernah memiliki perasaaan cinta sedikit pun, relasi hangat macam apapun dengan ayah saya. Ia selalu saja asal-asalan bertegur sapa, “Halo nak, senang melihatmu.” Dan ia [terkadang] malah nampak terancam oleh saya. -- Saya ingat ketika saya pulang ke rumah setelah menjadi bhikkhu Buddhis, ia berkata, “Ingat, ini rumahku, kamu harus laksanakan apa kata saya.” Begitulah sambutannya - dan umur saya sudah hampir 50 tahun waktu itu! Saya sungguh tidak tahu apa yang dia sangka akan saya perbuat ⍰

Sepuluh tahun terakhir di masa hidupnya, ia sungguh sangat menyedihkan dan menjadi pemberang. Ia menderita

radang-sendi (arthritis) parah sekali dan kesakitan terus-menerus, ia juga menderita Parkinson dan semua jadi kian serba salah. Akhirnya, ia mesti mondok dikirim ke rumah-perawatan dalam kondisi lumpuh total. Ia masih dapat menggerakkan mata dan berbicara, namun seluruh bagian tubuh lainnya terbujur kaku. Dia sangat membenci keadaan ini; jengkel sekali atas apa yang terjadi, karena sebelumnya ayah adalah seseorang yang kuat, mandiri dan pemberani. Ia terbiasa dapat mengendalikan dan mengatur segala sesuatu dalam hidupnya. Sehingga ia sengit dan marah ketika harus menggantungkan diri pada perawat untuk menyuapinya dan dan lain-lain.

Saya ingat tahun pertama di sini, saya berbincang tentang orang-tua kami dengan kakak-perempuan saya. Ia menunjukkan kepada saya, betapa ayah adalah seseorang yang sangat penuh perhatian. Beliau penuh perhatian dan tenggang rasa terhadap ibu saya. Ia selalu siap membantu ibu ketika sedang kelelahan atau sakit, seorang suami yang banyak menyokong. Karena saya berasal dari lingkungan keluarga yang memang normalnya bagi pria untuk bersikap begitu, saya jadi tidak pernah memperhatikan akan adanya kwalitas-kwalitas baik tersebut. Kakak menjelaskan bahwa jarang sekali ada laki-laki bersikap seperti itu -- seorang suami yang banyak mendukung dan membantu istrinya. Di jaman generasinya ayah, isu feminisme dan hak asasi wanita belumlah ada. -- "Aku cari uang, sedang kamu: urusi dapur dan mencuci", begitulah anggapan pria masa itu. Saya baru insyaf kemudian betapa saya sudah abai akan adanya sifat-sifat baik ayah, bahkan terlintas pun tidak.

Terakhir kali saya mengunjungi ayah, saya berketetapan hati akan berusaha menciptakan suatu kehangatan di antara kami sebelum beliau menjelang ajal. Lumayan berat untuk bahkan sekedar menimbang pemikiran semacam itu, karena saya terlanjur di sepanjang hidup merasa bahwa ayah tidak menyukai saya. Sungguh sulit mematahkan perasaan ini....-- Tubuh ayah [karena kaku] butuh di-stimulasi, jadi saya berkata, "Biarkan saya memijat kakimu". Dan ia menjawab, "Jangan, jangan, kamu tidak perlu melakukannya". Namun saya bilang, "Ayah akan menderita lecet-punggung [karena terbaring terus], maka kulitmu perlu di-massase". Ia bertahan, "Jangan, kamu tidak usah melakukan". Saya berkata lagi, "Saya benar-benar dengan senang hati mau melakukannya". Tetap saja ia berkata, "Anda tidak perlu lalukan itu". -- Namun saya dapat rasakan bahwa ayah mulai mempertimbangkan ucapan saya. Lalu saya *ngomong* lagi, “Saya pikir ini suatu yang baik dan saya senang melakukannya.” - Ia pun melunak, “Jadi kamu benar-benar ingin melakukan?” Dan saya jawab, “Ya”.

Saya mulai memijat telapak kakinya, tungkai, tengkuk dan bahu, telapak-tangan dan mukanya. Tampak ia sungguh menikmati kontak-fisik tersebut. Itulah kali yang pertama beliau mendapat sentuhan seperti itu. Saya pikir orang-orang tua sungguh ingin sekali disentuh, karena kontak-fisik itu banyak punya makna -- ini wujud ungkapan perasaan kita. Saya mulai menginsyafi betapa ayah sebenarnya sangat mencintai saya, tetapi tidak tahu bagaimana cara mengungkapkannya oleh

karena latar belakangnya. Ia tumbuh dan hidup pada masa Edwardian dalam lingkungan yang sangat formal dan kaku. Keluarga [tempat beliau dibesarkan] adalah sejenis: "jangan sentuh, jangan emosi". Orang-orang masa itu tidak pernah meluapkan emosi, perasaan selalu dikendalikan.

Kini saya sadar bahwa ayah sebenarnya seseorang yang penuh kasih, namun ia tidak bisa mengekspresikan perasaan ini karena latar belakangnya. Saya merasa sangat lega. Dulu saya tidak dapat mengerti semua ini sewaktu masih muda, karena saya tidak tahu bagaimana ayah dibesarkan dan apa yang telah beliau lalui. Sesudah saya kian berumur, baru saya bisa mengerti konsekuensi dari latar belakang tempat kita tumbuh dan dibesarkan; sekali anda dikondisikan seperti itu, berat sekali untuk merubahnya. Saya dapat melihat ketika mengingat-ingat lagi ke belakang, di balik kelakuan ayah sebenarnya terdapat cinta, namun selalu tampak dalam bentuk perintah dan tuntutan -- karena ya itulah satu-satunya cara-komunikasi yang ia tahu. Seperti saat ia berkata, "Ingat, ini rumahku, kamu harus laksanakan apa kata saya." Andai saja saya terluka oleh hal itu, saya bakal mendapat masa yang cukup menyedihkan. **Namun, saya memutuskan untuk tidak memberi-perhatian apapun kepada pernyataan tadi dan *tidak menarik panjang urusan.*** Saya melihat diri ayah sebagai seorang *sepuh* yang mulai kehilangan kekuasaannya[13] , dan mungkin ia melihat saya sebagai suatu ancaman. Mungkin beliau berpikir, "Dia [Ajahn Sumedho] ini akan berpikir bahwa saya orang tua yang sudah tak berguna, saya hendak kasih unjuk ke dia."

Mereka yang merawat para penderita paraplegik[14] atau quadraplegik tahu bahwa acapkali pasien-pasien itu suka sekali rewel. Bisa saja kita merasa sudah banyak membantu, namun mereka penuntut sekali, karena manakala orang ambruk tak berdaya seperti itu, mereka cenderung jadi amat sensitif atas sikap 'terlalu-membantu' (*patronising*) dari kita yang sehat terhadap si-sakit [yang terasa merendahkan] seperti: "Biarkan saya menolongmu -- kamu tak berdaya." Hal demikian juga bisa terjadi ketika orang-muda merawat mereka yang sudah lanjut.

Delapan tahun yang silam, ada seorang bapak yang ingin kemari dan menghabiskan sisa hidupnya hingga ajal di vihara. Umurnya 80 tahun. Ia orang Inggris yang telah menjadi Buddhis sejak tahun 1937. Orangnya sangat menyenangkan, ia menderita kanker stadium lanjut. Jadilah ia tinggal di sini, di Amaravati. Ada orang-orang kelompok Buddhis di Harlow yang telah didirikan dan terinspirasi oleh bapak tersebut - mereka rutin datang merawat beliau. Terkadang, bila orang-orang berhalangan, para bhikkhu kita yang merawatnya. Saya perhatikan, ada berapa bhikkhu yang mulai bersikap 'terlalu-membantu'. Namun bapak ini sama sekali tidak bersedia menerimanya: "Saya boleh jadi memang sekarat, tetapi saya ini tidak bodoh", begitu tandasnya. Dan ia pun mempertegas bahwa ia takkan betah dengan

---

[13] I saw him as an old man losing his control: control di sini berarti 'kekuasaanya' — yang dahulu ia punya, kemampuannya mengendalikan segala apa dalam hidupnya; semacam 'post-power-syndrome' – ed.

[14] Pasien penderita lumpuh-separo atau lumpuh total seperti pada kasus-kasus stroke dlsb. – ed.

perlakuan seperti itu. -- Sangatlah penting bagi kita untuk selalu awas ketika merawat orang-orang lanjut usia atau sakit, kita harus terus memperhatikan reaksi-reaksi kita.

Bila kita memperhatikan 'kehidupan' dari sudut pandang historis, kita bakal saksikan bahwa hidup itu kerap-kali sulit bagi umumnya orang. Ketika anda mengunjungi sebuah pekuburan dan membaca batu-batu nisannya di sini di Inggris, Anda akan temui banyak dari nama-nama yang wafat tersebut adalah perempuan muda -- usia 25 tahun dsb. -- mereka meninggal sewaktu melahirkan, demi bayinya. Hal ini umum sekali terjadi di Inggris, di masa yang belum terlalu lama: 100 tahun yang lampau. Para wanita tidak mesti berhasil selamat melewati proses-persalinannya. Sekarang, ketika kita jumpai seseorang tewas karena persalinan, kita kaget dan marah; kita pikir bahwa kehidupan mestinya bukan seperti ini, hidup seharusnya adil. Pengharapan-pengharapan kita tinggi selangit, dan kita bisa jadi sangat rewel (*critical*) karena menyangka bahwa kehidupan ini mestinya hanya akan jadi lebih baik dan lebih baik lagi. Bahkan, kendati kita sudah memiliki segalanya, tetap saja hidup ini terasa kelam. Jadi semua sebenarnya tergantung bagaimana kita menyikapi kehidupan, dan bagaimana kita membina, melatih mengembangkan (*develop*) pikiran kita -- itulah yang penting -- tak ada urusannya dengan kekayaan dan status, atau kesehatan sekalipun.

Hidup adalah pengalaman yang sulit, dan ia akan terus-menerus begitu. Anda selalu belajar hingga sampai saat anda

meninggal. Hidup itu memang sulit namun kita selalu berpikir bahwa seharusnya tidak demikian, kita kira hidup itu mestinya gampang. Sekarang, saya berpendapat bahwa hidup itu mesti sulit, karena: ya begitulah jalan kita belajar.

Penanya:

Dapatkah Anda jelaskan, apa yang dimaksud dengan ‘Empat *Brahmavihara*’?

Ajahn Sumedho:

Empat *Brahmavihara* yakni: *metta*, *karuna*, *mudita* dan *upekkha* -- disebut sebagai **Empat Kediaman Luhur; -- mereka adalah: keadaan dari pikiran-murni (*pure states of mind*).** Mereka merupakan respon alami dari pikiran-murni. Pikiran itu murni ketika kita membebaskan diri dari pamrih mementingkan diri sendiri (*selfish interest*), yakni: ketamakan, kebencian dan kekeliru-tahuan (delusi). Manakala **pikiran** tidak terperangkap

oleh hal-hal itu, maka *brahmavihara* merupakan **"tempat kediaman alami-nya".**

Metta adalah sikap umum terhadap semua makhluk hidup secara luas - sebuah rasa sabar, cinta-kasih, dan tidak mencari-cari kesalahana. *Karuna* ialah bela-rasa dan berbelas kasih; ini adalah tentang merasakan penderitaan orang lain, mengenali apakah penderitaan itu. Disini kita merasakan belas-kasih dan empati, yang berbeda dengan rasa-kasihan terhadap orang lain yang bersifat cengeng [sentimental dan merendahkan]. *Mudita* berarti turut bergembira; gembira melihat kebahagiaan orang lain. Gembira ketika melihat indahnya kebajikan dalam diri orang lain. *Mudita* adalah penawar (*antidote*) dari rasa cemburu. Sering ketika melihat orang lain lebih beruntung atau nampak lebih baik, kita merasa iri. Dan Mudita merupakan kwalitas indah dari rasa sukacita dan menghargai akan kecantikan serta kesuksesan orang lain. Kemudian Upekkha adalah ketenteraman pikiran - ketenangan dan kesimbangan emosi dari pikiran.

Jadi inilah yang disebut sifat-sifat luhur, dan semua itu bisa di-alami langsung dalam kehidupan kita sekarang. Saya dapati gampang saja kita untuk merasa belas-kasih terhadap orang-orang yang lebih malang, yang lemah-tertindas, pada binatang ataupun makhluk lain yang kurang beruntung dibanding kita. -- Saya tak pernah suka menyusahkan ataupun mengancam orang lain. Tetapi kelemahan saya adalah: dulu sering merasa iri dan cemburu pada orang yang keadaannya lebih baik, dan saya suka mencela, ingin menurunkan derajat mereka. Sungguh sulit mendoakan kebaikan bagi orang lain ketika kondisi mereka lebih beruntung dari anda. Maka, *mudita* adalah kebajikan yang teramat penting bagi saya untuk dikontemplasikan. Sangat indah sekali apabila kita bisa ikut bergembira atas kebaikan, keelokan dan kesuksesan orang lain. Maka saya pun banyak merenung, merawat dan memupuk mudita guna membawa kebajikan luhur ini ke dalam hidup saya.

Dari empat kebajikan ini, cinta-kasih - *metta* -- adalah sebagai landasan, dan upekkha -- pikiran yang tenang-seimbang -- ialah hasil dari cinta-kasih tersebut. *Karuna* dan *mudita* merupakan respon-respon kita terhadap kehidupan di sekeliling kita -- kepada penderitaan dan suka-cita dalam hidup kita. Dahulu saya sering naik-darah dan mendongkol bila mendengar berita-berita kekejaman seperti, sekelompok orang jahat menyerang orang-orang tak berdosa, atau pembasmian dan pembantaian yang dilakukan kelompok Khmer Merah kepada rakyat Kamboja. Saya paham bagaimana rasa-ingin melayangkan-balasan-setimpal, bagaimana rasa-dendam-kesumat atas

keadaan seperti itu. Namun setelah saya meng-kontemplasikan perasaan-perasaan ini, saya menyadari bahwa semua itu bukanlah hal-hal yang sesungguhnya ingin saya lakukan, karena pembalasan dan rasa dendam-kesumat itu justru akan membuat hal-hal mengerikan terus berlangsung... -- Jika kamu melukai saya, saya akan melukai kamu juga, dan ketika saya membalas, kamu juga kembali menyakiti saya maka saya akan bunuh kamu. Kemudian keluarga dan kerabat Anda akan datang dan membunuh keluarga saya. Kita bisa menyaksikan hal ini dalam gerakan-gerakan teroris, seperti misal: Organisasi Pembebasan Irlandia Utara (IRA). Mereka terus mencari pembalasan dan saling bunuh-membunuh -- ini berlanjut terus-menerus... **Jadi: ini mesti di-stop di-*sini*** [di-hati kita sendiri - ed.].

Sifat-sifat luhur ini, *Brahmavihara*, adalah refleksi dan jalan kita mengembangkan pikiran yang longgar serta memaafkan, sifat-sifat yang akan membawa keindahan dan kesempurnaan dalam kehidupan manusia.

Penanya:

Bagaimana kita bisa mengembangkan ketenang-seimbangan (*equanimity*) dalam menghadapi pelbagai penderitaan yang kita saksikan di dunia ini?

Ajahn Sumedho:

Coba kita refleksikan tindakan-tindakan kita beserta niatan yang mendasarinya, dan kontemplasikan akibatnya, yang buruk maupun bagus. Jika saya merenungkan sesuatu seperti pembantaian di Rwanda, sangatlah tidak berperasaan

bila kita cuma katakan bahwa: mereka dibantai oleh karena *kamma* mereka sendiri. Tampaknya itu suatu ketidakpedulian. Terkadang di India anda jumpai banyak pengemis dan penderita kusta dan mengusir mereka dengan berkata: “Itu ‘kan kamma mereka”. Itu namanya cuma sekadar tidak mau diganggu saja; sebenarnya bukan begini cara hukum kamma dipakai sebagai perenungan. Itu berarti cuma memakai dalih hukum kamma untuk menghindari urusan.

Saya ada di Delhi Juni lalu, waktu itu hari panas sekali, 46oc. Kini Coca-Cola tersedia di India, semua orang minum Coca-cola di Delhi. Saya di mobil bersama orang-orang yang tinggal bersama saya, mereka berhenti di sebuah toko dan membeli Coke. Kemudian saya lihat ada dua wanita muda penderita kusta, yang satu mendorong kereta dan satunya lagi duduk di atasnya dan menggendong seorang gadis kecil. Mereka mengemis di depan toko tersebut. Kedua perempuan itu lumayan menarik parasnya, tidak jelek ataupun terlalu rusak [oleh penyakit lepra], hanya tangan mereka yang terkena kusta -- dan mereka tidak terlihat terlalu menyedihkan. **Mereka memiliki kecemerlangan tentang diri mereka sendiri, rasa humor.** Meskipun cacat tubuhnya itu cukup mengganggu, saya mendapat kesan bahwa mereka bisa menerima dengan baik-baik saja. -- Sebaliknya, sering kita melihat orang-orang disini yang depresi berat, penuh dengan negativitas dalam pikirannya; walau secara fisik mereka sehat-walafiat, tapi pikiran mereka sakit. Nah inilah yang saya sebut: celaka tulen. Anda bisa temukan depresi macam ini pada orang-orang yang sangat kaya. Hidup mereka terasa hampa, dan

terbelenggu dengan obsesi-obsesi mereka sendiri. Saya mending pilih terkena lepra daripada menderita depresi!

Dalam buku, '*City of Joy*'[15] , yang ditulis oleh seorang pastor Polandia. Pastor ini pergi untuk hidup di permukiman yang paling kumuh di Calcutta. Itu adalah kampung-kumuh (*slum*) yang termiskin diantara kampung-kampung yang miskin; sangat melarat -- dimana para penderita lepra tinggal. Tempat itu disebut Anandanagar -- "Negeri Bahagia". Dia memaparkan kehidupan para penderita lepra, keceriaan dan semangat-hidup dari orang-orang ini. Terlepas dari kemelaratan dan kemalangan dan tragedi hidup mereka, mereka hidup penuh dengan spirit. Kita bisa merasakan respek yang luar biasa terhadap kemanusiaan tatkala di sana ada sesuatu yang tidak ikut remuk kendatipun di bawah tekanan kondisi yang paling buruk... Ada kisah seorang penarik angkong yang musti bekerja keras memeras keringat untuk mengumpulkan sedikit uang buat mengawinkan anak perempuannya, sehingga ia tidak harus menjadi pelacur. Ini memang bukan sejenis dilema yang kebanyakan dari kita mesti hadapi - banting tulang menarik angkong[16], demi mencarikan seorang suami yang pantas buat putrinya. Namun ia kemudian memang berhasil menemukan suami yang layak buat anak gadisnya. Inilah yang disebut tindakan luhur; Anda melihat semangat kehormatan di belakang diri orang semacam itu.

---

[15] Telah diterjemahkan ke bahasa Indonesia dengan judul "Negeri Bahagia", terbitan 'Bentang' – ed.

Tetapi kemudian di tempat seperti Rwanda, di sana nampaknya ada kuasa iblis yang telah melaknat seluruh kawasan sehingga yang terjadi adalah kebuasan total, sampai titik batas di mana harkat kemanusiaan telah punah. Dan orang-orang ini bukanlah penderita lepra. Mereka orang biasa yang dirasuki kebencian, hingga tega melibas remuk kepala wanita dan anak-anak serta terlibat dalam kebrutalan yang paling busuk sekalipun. Darimana semua itu datang?...[Jangan salah!] Kita pun bisa saja jadi seperti itu. Semua ini *toh* dalam rentang kemungkinan yang bisa dilakukan oleh makhluk yang bernama manusia.

Saya meng-kontemplasikan pikiran saya sendiri selama di Amarawati. Orang-orang bisa mengeluh banyak di Amarawati; pikiran ini akan mengeluh tentang segala yang tidak kita sukai. Namun sebagai seorang bhikkhu, kami melatih diri untuk merenungi apa yang kami miliki; yakni: empat kebutuhan - mangkok sedekah, jubah, obat-obatan dan tempat berteduh. Saya merenung, “Baiklah, saya sudah makan hari ini; saya punya sepotong jubah dan tempat untuk tidur.” Lalu saya pun berpikir, “Di sini ada ajaran Dhamma dan kemungkinan hidup bersama dengan orang-orang baik.” Maka saya sangat menghargai dan menikmati apa yang saya miliki, daripada terperangkap ke dalam situasi menjengkelkan yang bisa saja segera menguasai pikiran bila saya memberinya kesempatan.

---

[16] Tukang angkong (rickshaw): semacam becak roda dua ditarik manusia – ed.

Kita condong selalu berpikir tentang keadaan ideal bagaimana hidup ini seharusnya, dan itu selalu didasari pada kemungkinan yang paling tinggi. Maka dari itu kita selalu merasa ada yang kurang dengan hidup sebagaimana adanya ini. Hidup ini jarang tiba pada puncak yang kita harapkan. Kita memang punya saat-saat puncak, namun hal itu *toh* tidak bertahan lama. **Kebanyakan hidup tidaklah seperti itu, hidup adalah ya demikian *ini*.** Dalam meditasi, kita belajar mengamati alun jalan kehidupan, dan belajar darinya -- daripada berpikir ada yang salah kalau hidup tidak pada puncak terbaiknya.

Lewat Meditasi, kita membiarkan berlalu (*letting go*) semua kebiasaan (*habits*) maupun reaksi-perlawanan terhadap hidup[17] **.** Kita bisa larut terperangkap dengan ke-*sok*-sibukan dan ke-*grusa-grusu*-an (*compulsiveness*)[18] kita sendiri sedemikian sehingga kita tidak lagi tahu bahwa hidup sebagai manusia, sesungguhnya kita ini tidak membutuhkan terlalu banyak. Kita semua berpikir perlu memiliki materi berstandar tinggi segala macam kenyamanan, namun sebenarnya andai kita harus melepas semua itu, kita *toh* masih saja bisa sangat berbahagia. Tak perlulah pergi dan tinggal di *'City of Joy'* untuk membuktikannya, cukup kita saksikan dalam hidup sehari-hari. Kualitas hidup itu sesungguhnya bergantung pada bagaimana kita berpikir dan bertindak. Jika kita dapat mengembangkan pikiran yang riang, kita tidak perlu lagi mengabdikan hidup kepada [hobby] berbelanja pelbagai macam hal, atau tergopoh-gopoh mengejar-ngejar hidup yang aman dan nyaman. Begitu

kita punya pikiran nyaman-tenteram, tak ada seorang pun yang dapat merampasnya dari kita. Tapi rumah yang nyaman tetap saja bisa terbakar habis, pemukim liar bisa menjarahnya, jalur jalan tol bisa saja suatu waktu menabras ruang tamu kita; semuanya mungkin terjadi

Bahkan seandainya saja seseorang memikul ibunya ke mana-mana di satu bahunya dan memikul ayahnya di bahu yang lain, dan ketika melakukan ini dia hidup mencapai usia seratus tahun; dan seandainya saja dia melayani ibu dan ayahnya dengan meminyaki mereka, memijit, memandikan, dan menggosok kaki tangan mereka, serta membersihkan kotoran mereka di sana -- bahkan perbuatan itu pun belum cukup, dia belum dapat membalas budi ibu dan ayahnya. Bahkan seandainya saja dia mengangkat orang tuanya sebagai raja dan penguasa besar di bumi ini, yang sangat kaya dalam tujuh macam harta, dia belum berbuat cukup untuk mereka, dia belum dapat membalas budi mereka. Apakah alasan untuk hal ini? Orang tua telah berbuat banyak untuk anak mereka: membesarkannya, memberi makan dan membimbingnya melalui dunia ini.

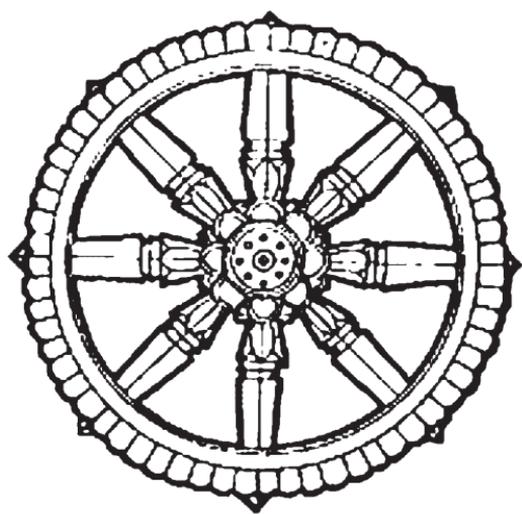
Tetapi, O para bhikkhu, seseorang yang mendorong

---

[17] *With meditation, we're letting go of all the habits and resistance to life*.

[18] *Busy-ness & compulsiveness*: desakan hasrat yang nyaris tak terkendali untuk terus-menerus ingin melakukan atau terlibat pada sesuatu, termasuk dalam hal ini: pikiran yang selalu gelisah, tergesa-gesa, tidak-nyaman, serba tidak *krasan*, ingin selalu terlibat memikir atau melamunkan, memfantasikan sesuatu – yang pokoknya 'bukan yang di sini, bukan yang sekarang'. Dalam kondisi patologis-nya bisa sampai berbentuk gejala-ritual seperti orang yang ingin mencuci tangannya terus-menerus (seperti kasus konglomerat Amerika, Howard Hughes, yang di akhir hidupnya mengunci diri serba takut akan 'ketidak-bersihan' dan mengulang-ngulang ritus mencuci tangan hingga sampai lecet berdarah-darah) – ed.

orang tuanya yang tadinya tidak percaya, membiasakan dan mengukuhkan mereka di dalam Keyakinan [Dhamma]; yang mendorong orang tuanya yang tadinya tidak bermoral, membiasakan dan mengukuhkan mereka di dalam moralitas; yang mendorong orang tuanya yang tadinya kikir, membiasakan dan mengukuhkan mereka di dalam kedermawanan; yang mendorong orang tuanya yang tadinya bodoh batinnya, membiasakan dan mengukuhkan mereka di dalam kebijaksanaan -- orang seperti itu, O para bhikkhu, telah berbuat cukup untuk ibu dan ayahnya: dia sudah membalas budi mereka dan lebih dari membalas budi atas apa yang telah mereka lakukan.

Anguttara Nikaya II, 32

INSIGHT VIDYĀSENĀ PRODUCTION

Buku – Buku yang Telah Diterbitkan INSIGHT VIDYĀSENĀ PRODUCTION :

1. Kitab Suci Udana
Khotbah – Khotbah Inspirasi Buddha

2. Kitab Suci Dhammapada Atthakatha
Kisah – Kisah Dhammapada

3. Buku Dhamma Vibhāga
Penggolongan Dhamma

4. Panduan Kursus Dasar Ajaran Buddha
Dasar – dasar Ajaran Buddha

Buku – Buku Free Distribution :

1. **Teori Kamma Dalam Buddhisme** Oleh Y.M. Mahasi Sayadaw
2. **Penjara Kehidupan** Oleh Bhikkhu Buddhadasa
3. **Salahkah Berambisi ?** Oleh Ven. K Sri Dhammananda
4. **Empat Kebenaran Mulia** Oleh Ven. Ajahn Sumedho
5. **Riwayat Hidup Anathapindika** Oleh Nyanaponika Thera dan Hellmuth Hecker
6. **Damai Tak Tergoyahkan** Oleh Ven. Ajahn Chah
7. **Anuruddha Yang Unggul Dalam Mata Dewa** Oleh Nyanaponik Thera dan Hellmuth Hecker
8. **Syukur Kepada Orang Tua** Oleh Ven. Ajahn Sumedho
9. **Segenggam Pasir** Oleh Phra Ajaan Suwat Suvaco
10. **Makna Paritta** Oleh Ven. Sri S.V. Pandit P. dan Pemaratana Nayako Thero
11. **Meditation** Oleh Ven. Ajahn Chah
12. **Brahmavihara – Empat Keadaan Batin Luhur** Oleh Nyanaponika Thera
13. **Kumpulan Artikel Bhikkhu Bodhi (Tanggapan Buddhis Terhadap Dilema Eksistensi Manusia Saat Ini, Dua Jalan Pengeta-**

huan, Menghadapi Milenium Baru)

14. **Riwayat Hidup Sariputta I** (Bagian 1) Oleh Nyanaponika Thera)*
15. **Riwayat Hidup Sariputta II** (Bagian 2) Oleh Nyanaponika Thera)*
16. **Maklumat Raja Asoka** Oleh Ven. S. Dhammika
17. **Tanggung Jawab Bersama** Oleh Ven. Sri Paññāvaro Mahāthera dan Ven. Dr. K. Sri Dhammananda
18. **Seksualitas dalam Buddhisme** Oleh M. O'C Walshe dan Willy Yandi Wijaya
19. **Kumpulan Ceramah Dhammaclass** Masa Vassa Vihāra Vidyāloka Oleh Y.M. Sri Paññāvaro Mahāthera, Y.M. Jotidhammo Mahathera dan Y.M. Saccadhamma
20. **Tradisi Utama Buddhisme** Oleh John Bullitt, Y.M. Master Chan Sheng-Yen, dan Y.M. Dalai Lama XIV
21. **Pandangan Benar** Oleh Willy Yandi Wijaya
22. **Ikhtisar Ajaran Buddha** Oleh Upa. Sasanasena Seng Hansen
23. **Riwayat Hidup Maha Moggallana** Oleh Hellmuth Hecker

Kami melayani pencetakan ulang *(Repro)* buku-buku Free diatas untuk keperluan Pattidana / pelimpahan jasa.

Informasi lebih lanjut dapat melalui :

Insight Vidyāsenā Production
08995066277
Atau
Email : bursa_vp@yahoo.com

* NB : Untuk buku Riwayat Hidup Sariputta apabila dikehendaki, bagian 1 dan bagian 2 dapat digabung menjadi 1 buku (sesuai pemintaan).

LEMBAR SPONSORSHIP

Dana Dhamma adalah dana yang tertinggi

Sang Buddha

Jika Anda berniat untuk turut menyebarkan Dhamma, yang merupakan dana yang tertinggi, dengan cara menyokong biaya percetakan dan pengiriman buku-buku dana (free distribution), guntinglah halaman ini dan isi dengan keterangan jelas halaman berikut, kirimkan kembali kepada kami. Dana Anda bisa dikirimkan ke :

Rek BCA 0600410041
Cab. Pingit Yogyakarta
a.n. CAROLINE EVA MURSITO

atau

Vidyasena Production
Vihara Vidyaloka
Jln. Kenari Gg. Tanjung I No. 231
Yogyakarta – 55165
QTepl. / Fax (0274) 542919

Keterangan lebih lanjut, hubungi :
Vidyasena Production
Hp. 08995066277
Email : bursa_vp@yahoo.com